

PSIHOTERAPIA CREȘTIN ORTODOXĂ CA METODĂ DE DESPĂTIMIRE ȘI TĂMĂDUIRE A SUFLETULUI

Radu Teodorescu

Relația dintre psihologie și spiritualitatea creștin ortodoxă se poate spune că este una nouă. Aceasta fiindcă este bine să știm că dacă despre o spiritualitate creștin ortodoxă putem să vorbim din primul secol după Hristos, ei bine psihologia ca știință a apărut mult mai târziu. Se poate vorbi despre psihologie ca știință numai de prin secolul al XIX-lea când primul laborator de psihologie a fost înființat de germanul Wilhem Wundt pe la anul 1879.¹ În acest sens se poate spune că la ora actuală există două mari tendințe în psihologie și în psihoterapie:

1. de a avea un drum total separat de religie și creștinism
2. și de găsi cât mai multe puncte comune cu creștinismul și evident cu spiritualitatea creștin ortodoxă.

Prin urmare care este diferența dintre psihologie și psihoterapie?

Psihologia este știința care își propune să studieze sufletul uman în sine și cum este și cum se manifestă el.

Psihoterapia își propune să vindece sufletul de patimi și păcate dar mai ales de patimi fiindcă ele sunt unele care se poate spune că ajung să cangreneze sufletul. Care este diferența dintre patimă și păcat? Patima este păcatul repetat la infinit care ajunge să țină sufletul într-o stare de dependență. În patimă ei bine sufletul – și în cele din urmă toată personalitatea omului – nu mai este liberă. În starea de dependență față de păcat ei bine patima ajunge să îl priveze pe om de libertate. Sfinții părinți și mai ales Evagrie Ponticul au ajuns să considere că patimile sunt 7 la număr (denumite sugestiv cele șapte păcate capitale). Iată ce spunea în acest sens monahul Agapie Criteanul: “păcatele și fărâdelegile pe care le facem, sunt multe și de multe feluri; și toate se cuprind în aceste șapte, adică:

- mândria,
- iubirea de argint,
- curvia,
- mânia,
- lăcomia pântecelui,
- zavistia și
- lenea,

care se numesc de moarte, căci sunt capete, rădăcini și temelii din care ies celelalte și omoară sufletul nostru. Cu aceste șapte, ne dau război, trei vrăjmași mari și de moarte: trupul, lumea și diavolul. Trupul ne îndeamnă, ne silește și ne trage aruncându-ne în curvie, lăcomia pântecelui și în lene. Lumea ne trage spre iubirea de argint și pofta nesăturată a lucrurilor celor pământești. Și diavolul ne împinge la mândrie, la mânie și la zavistie. Diavolul, măcar că este pricină la toate fărâdelegile, încă mai mult se nevoiește să ne arunce în mândrie, ca să ne facem lui imitatori și următori.”²

Este clar că există o diferență foarte mare dintre psihoterapia creștin ortodoxă și psihologia laică. Aceasta fiindcă în timp ce psihoterapia creștin ortodoxă ajunge să îl vindece pe om de patimi și păcate ei bine psihologia are cu totul alte obiective:

- optimizarea sufletului,
- sănătatea mentală,
- eficiența și eficacitatea profesională
- sau chiar reușita în războiul psihologic ce are loc pe mai multe planuri și de mai multe ori în societatea laică.

În lumea creștin ortodoxă se poate spune că în ultimii ani au fost doi teologi creștin ortodocși care au excelat în elaborarea unei psihoterapii. Este vorba de mitropolitul Ierotheos Vlahos³ din Grecia și de teologul creștin ortodox Jean Claude Larchet⁴ din Franța. În acest sens trebuie să știm că psihoterapia creștin ortodoxă și psihologia ca disciplină laică au mai multe puncte comune. Aceasta fiindcă bolile sufletului de mai multe ori au cauze metafizice. Ce voim să spunem că au cauze metafizice? Cauzele metafizice se referă la faptul că în timp ce psihoterapia creștin

¹ <https://ro.wikipedia.org/wiki/Psihologie> (accesat pe 24.11.2025).

² Monahul Agapie Criteanu, *Mântuirea păcătoșilor*, (Editura Egumenița, 2009), p. 22.

³ A se vedea Ierotheos Vlahos, *Psihoterapia ortodoxă. Calea tămăduirii după sfinții Sfinții părinți* (București, 2021 reeditare).

⁴ A se vedea Jean Claude Larchet, *Terapeutică bolilor spirituale* (București, 2025).

ortodoxă vorbește de existența demonilor (dracilor) care pot afecta într-un fel sau altul sănătatea sufletul uman, ei bine psihologia nu susține acest lucru. Psihologia se mulțumește să studieze sufletul cât se poate de empiric, adică bazată numai pe date științifice. În acest sens se știe că există un vechi conflict dintre psihoterapia creștin ortodoxă și psihologie fiindcă psihologia (și derivatul ei, psihiatria) susțin că pot vindeca sufletul fără intervenția unei psihoterapii creștin ortodoxe.

O lucrare de mare interes și de pionierat a relației dintre psihoterapia creștin ortodoxă și psihologia aparține domnului Ion Mânzat *Psihologia creștină a adâncurilor. F. M. Dostoievski versus S. Freud*.⁵ Se poate vedea că din ce în ce mai mulți psihologi și psihiatrii din zilele noastre au devenit nemulțumiți cu teoriile libidoului lui Freud și se întorc spre matca spirituală creștină. Se știe că Freud este considerat “părintele psihanalizei” și în această postură rolul judecat de el în ideologiile psihologice ale vremurilor noastre este mare.

Totuși este bine să știm că teoriile despre sufletul uman al lui Freud sunt deviate și reprobabile. Care este esența concepției despre suflet al lui Freud?

“Dezvoltarea umană este înțeleasă prin schimbarea zonei corporale de gratificare a impulsului sexual.

Aparatul psihic refulează dorințe, în special cele cu conținut sexual și agresiv, acestea fiind conservate în sisteme de idei inconștiente.

Conflictele inconștiente legate de dorințele refulate au tendința de a se manifesta în vise, acte ratate și simptome.

Conflictele inconștiente și sexualitatea reprimată sunt sursa nevrozelor.

Nevrozele pot fi tratate, cu ajutorul metodei psihanalitice, prin aducerea în conștient a dorințelor inconștiente și refulate.”⁶

Este evident că psihoterapia creștin ortodoxă este în profund dezacord cu opiniile lui Freud care a făcut din gratificarea sexuală un idol. Fiindcă Freud era ateu, ei bine pentru el în această viață nimic nu este mai important și mai sus decât sexul. Ori această concepție stă în profund dezacord cu porunca Decalogului primită de Moise pe Muntele Sinai: să nu fi desfrânat.

Din ce în ce mai mulți psihologi contemporani au devenit conștienți că Freud a fost cel care în secolul XX a stat în spatele *revoluției sexuale* începută în America prin anii '50 și '60 și continuată mai apoi în toată lumea dar mai ales în Europa de vest.

Revoluția sexuală⁷ a fost prima mișcare de amploare care a susținut drepturile persoanelor LGBT. La fel de bine în cadrul ei erotismul și pornografia au devenit o modă și mode curente.

A le spune adeptilor școlii lui Freud că psihoterapia creștin ortodoxă vorbește de un demon (diavol) al sexualității (al desfrâului) înseamnă a ne lupta cu morile de vânt. Spiritualitatea creștin ortodoxă este plină de creștini ortodocși și călugări care s-au luptat cu acest demon al desfrâului. Demonul desfrâului îi atacă pe adolescenți prin masturbație și pe adulți prin adulter. Se cunosc mai multe familii fericite care au ajuns să se destrame datorită acestui demon al desfrâului. Aceasta fiindcă un membru al familiei a ajuns să fie infidel și în cele din urmă căsătoria s-a frânt.⁸

Psihoterapia creștin ortodoxă este una care evident că are multe lucruri în comun cu psihologia fiindcă ambele sunt unele care au în centru sufletul uman. Mai nou a început să se vorbească de o *psihologie a adâncurilor*, o *psihologie a abisurilor* sufletului uman fiindcă este bine să știm că la fel cum există un univers exterior format din planete, soare, constelații și galaxii, la fel de bine există și un univers interior al omului care este format din suflet cu toate competențele sale:

- rațiune (minte),
- sentimente
- și voință.

⁵ Ion Mânzat, *Psihologia creștin ortodoxă a adâncurilor. F. M. Dostoievski versus S. Freud* (Editura Univers Enciclopedic, 2009).

⁶ https://ro.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud (accesat pe 24.11.2025). Paradoxal primul care a negat teoriile lui Freud a fost chiar un ucenic al acestuia. Este vorba de elevul său Carl Gustav Jung.

⁷ A se vedea Gabriele Kuby, *Revoluția sexuală globală* (Editura Sapientia, 2024).

⁸ Numele demonului desfrâului este după mai multă lume Asmodeu fiindcă în Vechiul Testament la Cartea lui Tobie se vorbește de un demon pe nume Asmodeu care nu a lăsat-o pe o tânără să se căsătorească și i-a ucis 7 pețitori. Dar evident că în lumea demonilor de multe ori nu putem fi siguri mai pe nimic.

Atât psihoterapia creștin ortodoxă cât și psihologia laică cred în *nemurirea sufletului*. În acest sens fiindcă este nemuritor sufletul stă la granița dintre rai și iad sau îngeri și demoni.⁹

După cum am spus psihoterapia creștin ortodoxă susține că demonii (care sunt îngeri căzuți) au dreptul să ispitească sufletul uman. Am spus că ei fac acest lucru în special prin cele 7 păcate capitale pe care le-am expus mai sus. Sfinții părinți sunt de părere că rădăcina la toate patimile umane este *iubirea irațională de sine*. Sfinții părinți greci au ajuns să denumească această iubire de sine ca fiind filavtia *φιλαυτία*. Unii cred că această iubire irațională de sine este tot una cu narcisismul. Ce este narcisismul? Antichitatea vorbea de mitul lui Narcis care era un tânăr care a ajuns să se îndrăgostească de propria persoană. Care este mitul lui Narcis?

“Deși era înconjurat de dragostea și admirația celor care îl întâlneau, Narcis rămânea indiferent la atențiile și propunerile amoroase. De frumosul tânăr s-a îndrăgostit nebunește nimfa Echo, însă și ea a fost respinsă și s-a stins de durere, văzând că dragostea ei nu era împărtășită. Nemesis hotărăște să îl pedepsească pe Narcis, făcându-l să își vadă chipul în apa unui izvor. Tânărul s-a îndrăgostit de acea imagine, murind de durere, fiindcă nu ajungea la tânărul din apă.”¹⁰

Prin urmare care este diferența dintre iubirea irațională de sine (filavtia) și iubirea de sine a lui Narcis? Iubirea narcisistă trebuie să știm că este într-un alt registru decât iubirea pătimasă de sine. Iubirea pătimasă de sine este momită în om de demoni prin plăcerea carnală sau senzuală. În acest sens nu se poate spune că un bețiv care caută plăcerea alcoolului este un narcisist. Se poate spune că un dictator și un tiran are o iubire narcisistă fiindcă vrea ca poza și chipul lui să fie puse în toată țara pe care o stăpânește și dacă este posibil ca oamenii să îi se închine ca unui zeu sau idol.

Se poate vedea aici că mari sfinți părinți creștin ortodocși ca Sfântul Vasile cel Mare, Sfântul Grigorie Teologul, Sfântul Grigorie de Nyssa, Sfântul Simeon Noul Teolog sau Sfântul Grigorie Palama nu numai că au fost teologi de excepție ci și fini psihologi. Acest lucru a făcut posibil în zilele noastre să se vorbească chiar de o psihologie creștin ortodoxă.

Trebuie să știm că atât psihoterapia creștin ortodoxă cât și psihologia vorbesc de mai multe boli ale sufletului. Am spus că psihologia creștin ortodoxă vorbește de patimi ca boli ale sufletului. Care sunt atunci bolile psihologice?

Anxietatea sau neliniștea continuă este o boală psihologică. Ea poate să fie cauzată de demoni dar la fel de bine poate să fie una care are o cauză naturală. Sunt mai mulți care ajung să sufere de o anxietate generalizată fiindcă trăiesc într-un mediu cu probleme sau cu multă ură.

O altă boală psihologică este comportamentul antisocial. Această boală nu este însă una care intră în cadrele psihoterapiei creștin ortodoxe. Sunt oameni care sunt introvertiți și nu vor să comunice cu semenii lor. Ei devin astfel antisociali. Nu suportă compania și prezența semenilor în jurul lor. Preferă să stea singuri și să “își lingă singuri rănilor.”

O boală comună atât psihoterapiei creștin ortodoxe cât și psihologiei este depresia. Divergența apare între cele două științe cu privire la originea depresiei. Aceasta fiindcă psihoterapia creștin ortodoxă vorbește de un demon al deprăzirii (sau akediei) care ajunge aproape să îl paralizazeze pe om.

Sunt forme de depresie care au o cauză umană:

- eșecul în dragoste,
- un examen picat,
- nereușita într-un domeniu profesional etc.

Totuși sunt și forme de depresie cronică care pot să îl ducă pe om la sinucidere. Aici deja avem de a face cu un demon care după cum spunea Iisus poate să fie izgonit numai cu post și cu rugăciune.

Țelul ultim al demonului depresiei este să îl ducă pe om la sinucidere. Despre acest demon al depresiei avem mai multe mărturii în spiritualitatea creștin ortodoxă. Una dintre cele mai bune este din viața cuviosului Haralambie de la Muntele Athos. Iată ce spune el: “odată, după ce m-am luptat cu akedia în felul acesta, cinci-șase ore am stat în picioare, drept ca o lumânare. Dar se vede că aceasta l-a sălbăticit foarte tare pe satana. Deodată, în timp ce mă rugam, am auzit niște tânguiri, care semănau cu cele ale unei femei care plânge atunci când îi moare copilul. Când m-am întors, ce să văd? Un arap negru și înfricoșător stătea afară de chilia mea. Pentru o clipă m-am înfricoșat, dar îndată Dumnezeu m-a ajutat să-mi revin și l-am întrebat: „Cine ești și ce treabă ai aici la această oră?”. Iar acela mi-a răspuns

⁹ A se vedea Costion Nicolescu, *Sufletul între rai și iad* (Editura Meteor Press, 2014).

¹⁰ [https://ro.wikipedia.org/wiki/Narcis_\(mitologie\)](https://ro.wikipedia.org/wiki/Narcis_(mitologie)) (accesat pe 24.11.2025).

cu mânie: „Eu sunt demonul akediei. Plec, călugăre! Plec! M-ai ars! Nu o scot la capăt cu tine!”. Și zicând acestea, îndată s-a făcut nevăzut.”¹¹

Ei bine se poate spune că astfel de mărturii din spiritalitatea creștin ortodoxă sunt unele care depășesc cu mult cadrele laice ale psihologiei contemporane. În acest sens se poate spune că psihologia este mai mult un fel de pregătire pentru psihoterapia creștin ortodoxă. Psihologia creștin ortodoxă este mai mult un fel de Sfântul Ioan Botezătorul care a fost trimis să pregătească venirea lui Iisus în lume.

Fără de nici o îndoială că depresia este boala secolului fiindcă este plină lumea de oameni care suferă de această boală. Fiindcă sunt mulți care nu recurg la ajutorul Bisericii unii chiar nu se mai vindecă deloc de depresie. Patericul egiptean ne spune de faptul că și Sfântul Antonie cel Mare s-a luptat cu deprimarea. A fost salvat de un înger care i s-a arătat și l-a învățat să îndeplinească coșuri.¹²

Ceea ce psihoterapia creștin ortodoxă cât și psihologia sunt de acord este că patimile sunt unele care se bazează pe dependență. Despre ce dependență este vorba? Este vorba de dependență de

- alcool,
- tutun,
- droguri,
- substanțe psihoactive,
- mâncare în exces,
- sexualitate etc.

Dependență este o psihologie care a fost profund analizată de sfinții părinți creștin ortodocși. Prin ea, deci prin dependență, demonii ajung să îl descentralizeze pe om de pe concentrarea lui pe Dumnezeu și centrarea lui pe lucruri efemere, stricate și rele: aventuri sexuale, plăcerea gastrică, cultul banului și al puterii politice etc.

Iată ce spunea în acest sens Sfântul Arsenie Boca: “dacă mintea va iubi momeala străină și sfatul viclean, va înclina cumpăna liberei alegeri spre momeala și sfatul străin. Așa se deschide spărtura în cetate și se năpustesc puhoaiile de vrăjmași, care așteptau ascunși afară. Și repede urmează jalnică pustiere în cetatea sufletului: împlinirea cu lucrul și repetarea faptei aceleia până ajunge deprindere sau obicei. Înradăcinarea sufletească și trupească a omului, până la neputința de a se mai împotrivi, sau până a nu vrea să se mai împotrivescă. Așa se întâmplă că lucrarea (firii) împotriva firii i se face omului a doua fire – firea fărădelegii sau legea păcatului.

Totuși omul, slăbindu-i puterile, își dă seama că robește vrăjmașului, căci de unde odată pruncii vavilonești erau micuți și-i lua în glumă, acum s-au făcut bărbați și-i simte cum îi fură puterile, iar lui, din multa păcătuire, i s-a stins puterea voinței de a se împotrivi. Când avea puterile întregi, n-asculta de povață, iar acum când nu le mai are, le-ar întoarce lui Dumnezeu, dar nu le mai are de unde. Toată vigoarea tinereții o dă cui nu trebuie, iar bătrânețea hârbuită umblă s-o dea lui Dumnezeu.”¹³

Este evident că demonii ne îndemnă la un mod de viață hedonist. Aceasta fiindcă este bine să știm că deși trăim la 2000 de ani de la Hristos în lume se simte și acum un puternic curent hedonist. Ce este hedonismul?

“Hedonismul (din greacă hedone - „plăcere”) este o concepție etică și un curent filosofic, ce proclamă plăcerea, desfătarea drept binele suprem, iar năzuința de a o obține, principiu al comportamentului. A fost întemeiat în Antichitate, la Roma, de Aristip din Cirene (care a pus accentul pe plăcerile senzuale), iar ulterior a fost dezvoltat pe baze raționaliste la Atena, de Epicur, apoi de umaniștii Renașterii, de materialiștii și iluminiștii sec. 18 (cu accente antireligioase, individualiste).

În esență, hedonismul pornește de la înclinarea naturală a omului către căutarea plăcerii și a fericirii și evitarea suferințelor, urmărind mijloacele prin care raportul între plăcere și suferință poate fi maximizat.”¹⁴

Este evident că se poate vedea că în psihologia din zilele noastre există o profundă influență hedonistă fiindcă oamenii care nu sunt prea credincioși și bisericoși ajung să creadă că plăcerea – sub orice formă ar fi ea – este de fapt senul vieții și nu comuniunea cu Dumnezeu Tatăl. Dacă această comuniune cu Dumnezeu Tatăl nu aduce plăcere și

¹¹ Monahul Iosif Dionisiatul, *Starețul Haralambie – Dascălul rugăciunii minții*, traducere și editare de Ieroschimonaș Ștefan Nuțescu, (Editura Evanghelismos, București, 2005), pp. 224-225.

¹² Din *Patericul egiptean*, (Alba Iulia, 1991).

¹³ *Părintele Arsenie Boca mare îndrumător de suflete din secolul XX*, (Editura Teognost, Cluj-Napoca, 2002), p. 99.

¹⁴ <https://ro.wikipedia.org/wiki/Hedonism> (accesat pe 24.11.2025).

voluptate instantanee evident că omul contemporan își va pierde orice legătură sau relație cu religia sau în cazul nostru cu creștinismul ortodox.

În secolul XX ei bine psihologia a fost profund influențată de doctrina materialismului dialectic marxist-leninist care considera că *religia este opium pentru popor*. S-a elaborat în acest sens o întreagă psihologie și psihanaliză marxist-leninistă ce nu avea nici un punct de comuniune cu psihoterapia creștin ortodoxă.

Odată cu căderea blocului comunist în Europa de est se pare că a căzut și această pseudo-psihologie de sorginte marxist-leninistă. Ea era una care avea un final mort fiindcă nu credea în Dumnezeu.

După cum am spus psihologia poate să fie și una atee. Aceasta fiindcă psihologii sunt unii care au libertatea și pot sau nu accepta existența lui Dumnezeu. Totuși este bine să știm că nu poate să fie nici un fel de dialog între o psihologie atee și psihoterapia creștin ortodoxă. De ce? Fiindcă psihoterapia creștin ortodoxă vorbește cât se poate de clar de faptul că sufletul uman este creat de Dumnezeu.

Cu privire la originea sufletului uman trebuie să știm că în teologia creștin ortodoxă au existat mai multe dezbateri. În acest sens dogmatica creștin ortodoxă vorbește de 3 teorii cu privire la originea sufletului.

1. Sufletul este preexistent trupului și este trimis de Dumnezeu din rai în trup la momentul nașterii. Această opinie a fost susținută de filosoful Platon.
2. Traducianismul (din latinescul tradux=rădăcină) este opinia susținută de scriitorul bisericesc Tertulian care susținea că sufletul se formează din rădăcina sufletelor celor doi părinți la momentul concepției.
3. Creaționismul – care este și opinia adevărată sau ortodoxă – susține că sufletul este creat de Dumnezeu și pus în trup la momentul concepției.¹⁵

La fel de bine trebuie să știm că în creștinismul ortodox Iisus este privit mai mult ca un Mântuitor al sufletelor. Psihologii de azi nu pot să înțeleagă că nu există numai acest vast univers în care este plasat omul și lumea lui ci la fel de bine și raiul și iadul.

Psihologii de azi fiindcă sunt profund influențați de materialism ajung să creadă că sufletul este de fapt o parte a acestei lumi materiale și nimic mai mult. Pe parcursul timpului au fost mai multe încercări cum se poate explica existența raiului și iadului în raport cu lumea noastră. Poate cel mai bine a făcut acest lucru englezul Edwin Abbot în cartea sa *Flatland* din anul 1884.¹⁶

Care este tema poveștii cărții lui Edwin Abbot? Este vorba de o lume bidimensională cum ar fi suprafața unei supe în care poți vedea și te poți mișca numai în stânga și dreapta. Se presupune că pe această suprafață bidimensională a supei intră o lingură. Lingura vine dintr-o lume tridimensională în care nu există numai stânga și dreapta ci și sus și jos. Ce vor vedea locuitorii bidimensionali de pe suprafața supei? Vor vedea un punct care începe să se mărească într-o linie după care o mare cantitate de materie va fi scoasă și în cele din urmă totul va dispărea.

Dacă noi trăim într-o lume tridimensională ei bine sufletul nostru este multi-dimensional. Ele vine din lumea duhurilor. În lumea duhurilor după cum am spus există îngeri și demoni. Demonii au fost inițial îngeri buni dar care s-au răzvrătit împotriva lui Dumnezeu sub conducerea lui Satan. Vechiul Testament prin prorocii Isaia și Iezechiel ne spune că diavolul a căzut din mândrie. A voit să ia locul lui Dumnezeu din cer și să fie adorat și slujit ca Dumnezeu.

Paradoxul este că diavolul înainte de a cădea nu ducea lipsă de nimic și avea tot ceea ce și-ar fi dorit. Dar cum după cum spune zicala că *după cum ai mai mult cu atât vrei și mai mult* ei bine diavolul nu a mai voit să se pocăiască de rebeliunea și răzvrătirea lui și a ales să fie dușmanul veșnic al lui Dumnezeu. Așa că nu a rămas altă soluție decât să fie aruncat în iad.

Am spus aceste lucruri pentru a ne da seama că deși psihoterapia creștin ortodoxă vorbește cât se poate de clar de un păcat și o patimă a mândriei ei bine în psihologie de mai multe ori lucrurile sunt privite diferit.

- Orgoliul național,
- stima de sine,
- egocentrismul
- sau individualismul

sunt cu toate lucruri care le întâlnim în lumea noastră și ceea ce este și mai trist este că ele sunt considerate adevărate valori și norme morale și sociale.

¹⁵ <https://ro.wikipedia.org/wiki/Suflet> (accesat pe 24.11.2025).

¹⁶ Edwin Abbot, *Flatland* (Oxford, 2008).

Prin urmare psihologia din zilele noastre nu privește mândria neapărat ca un păcat dar nu așa este cazul și cu psihoterapia creștin ortodoxă care o consideră un păcat care dacă nu este tratat poate ajunge o patimă. În acest sens în lumea noastră de mai multe ori mândria este prezentă camuflat sub mai multe forme:

- tupeism,
- fală,
- egocentrism,
- narcisim,
- sfidarea autorităților
- cultul personalității la dictatori etc.

Teologia creștin ortodoxă este una care crede că dialogul dintre psihoterapia creștin ortodoxă și psihologie (și psihanaliză) este unul benefic și poate fi rodnic. În ultima perioadă de timp sunt din ce în ce mai mulți psihoterapeuți care încercă să vindece sufletul uman nu numai prin metode medicale ci și prin metode spirituale.

Mai nou atât psihologia cât și psihoterapia creștin ortodoxă au ajuns să își unească forțele pentru a vindeca omul modern de o nouă mare boală: angoașă.

Ce este angoașă? “Angoașă (originar folosită ca angst, din daneză) este definită în psihologie, dar și existențialism, drept o stare caracterizată prin neliniște, tulburare, îngrijorare (adesea patologică, în cazul psihologiei). Angoașă, sau angst, semnifică frică sau anxietate. Cuvântul angst, provenit din daneză, a fost introdus în multe limbi, dar și în engleză datorită lucrărilor filosofului danez Søren Kierkegaard, urmate de cele ale psihanalistului austriac Sigmund Freud. Cuvântul este utilizat pentru a descrie o stare intensă de anxietate și/sau intense frământări interioare.”¹⁷

Este bine să știm că anticii nu prea vorbeau de angoașă dar în zilele noastre se vorbește din ce în ce mai mult de angoașă. În aglomerația marilor metropole, în marile combine industriale, în birourile marilor corporații financiare sau la marile mitinguri de protest ei bine omul simte că nu mai este singur pe el și că o mare neliniște i-a cuprins sufletul. Se simte mic, singur și nesigur. De abia în această situație ei bine acești oameni ajung să își aducă aminte de Dumnezeu. Ceea ce este mai trist este că pentru ei căutarea lui Dumnezeu nu echivalează cu mersul la biserică. Pentru cei mai mulți Dumnezeu este

- o energie cosmică impersonală,
- o forță nevăzută inaccesibilă,
- sau un Mare Anonim după cum L-a denumit Lucian Blaga în *Cenzura transcendentă*.¹⁸

Angoașă este prin urmare o realitate a omului contemporan care a ajuns să dezvolte arme nucleare atât de mult că ele ar putea distruge pământul de mai multe ori.

Ei bine în fața angoașelor lumii contemporane ortodoxia are multe remedii care vin mai ales de la sfinții părinți creștin ortodocși. Sfinții părinți creștin ortodocși din vechime nu numai că s-au confruntat cu mari erezii și mari eretici dar și cu angoașă socială produsă de ei. Iconoclasmul bizantin care lupta împotriva cultului icoanelor nu a fost numai o erezie ci și o mare angoașă care îi nega omului capacitatea de a crea o artă care să Îl slujească și să Îl preamărească pe Dumnezeu.

Epoca Sinoadelor Ecumenice nu a fost numai o perioadă a combaterii diferiților eretici ci și a angoașelor sociale produse de ei. De exemplu știm că arienii din secolul al IV-lea pentru a își impune poziția lor că Iisus nu este Fiul lui Dumnezeu ci numai o “creatură” privilegiată a Tatălui ceresc au recurs la mai multe lucruri murdare pentru a se promova. Aici vom da numai un exemplu: au fost ereticii arienii cei care au reușit să îl exileze pe Sfântul Atanasie cel Mare prin faptul că s-au dus la împăratul Constantin cel Mare și i-au spus Sfântul Atanasie cel Mare a dat dispoziție din postura sa de arhiepiscop al Alexandriei să fie oprite exporturile de cereale către Constantinopol capitala imperiului la acea dată. Sfântul Constantin cel Mare a crezut și prin urmare l-a depus și exilat din funcția de Arhiepiscop pe Sfântul Atanasie cel Mare.

Lumea de azi suferă de multe angoașă dar ceea ce trebuie să știm este că ele nu sunt ceva nou. În istoria creștin ortodoxă ele au existat cu mult înainte de vremurile noastre dar au avut alte nume:

- arianism,

¹⁷ <https://ro.wikipedia.org/wiki/Angoa%C4%83> (accesat pe 24.11.2025).

¹⁸ Lucian Blaga, *Cenzura transcendentă* (București, 1993).

- nestorianism,
- monotelism,
- iconoclasm etc.

O altă boală comună atât a psihoterapiei creștin ortodoxe cât și a psihologiei este stresul. Omul contemporan ajunge nu numai să fie stresat dar să sufere de o stare de stres cronic.¹⁹

Stresul apare pe fondul unei lumi care este într-o veșnică criză de timp. Avem o viață scurtă este adevărat însă nu atât de scurtă să nu ne permită să avem parte de o liniște sufletească.

La fel de bine stresul apare și fiindcă omul contemporan este numai nominal creștin și mai bine spus creștin ortodox. Grijile vieții de zi cu zi sunt atât de mari că nu îi permit omului de azi să își facă un minim timp ca duminica să meargă la biserică.

Fără o minimă viață religioasă ei bine omul contemporan ajunge să trăiască într-o stare de stres cronic care din nefericire ajunge să se deprecieze uneori în psihoze sau nevroze. Ceea ce uită cei mai mulți este că din cele mai vechi vremuri sfinții părinți au putut observa că viața omului pătimăș este o viață de stres continuu. De ce? Fiindcă demonii sunt ființe care sunt departe de a fi unele liniștite și împăcate cu sine. Demonii sunt ființe care trăiesc într-o stare de stres continuu pe care evident că vor ajunge să îl răspândească în jur. Alcoolicul dacă nu este beat este veșnic stresat că s-ar putea să nu mai aibă alcool de băut. Drogatul când este treaz este stresat să nu își mai poate face rost de droguri. Dependentul de jocuri de noroc este veșnic stresat fiindcă nu se știe când va pierde tot la jocul de noroc. Fumătorul atunci când nu mai inhalează nicotina din țigară este veșnic stresat fiindcă nu și-a luat doza de drog. Evident că am putea continua cu această enumerare.

Ceea ce este triste este că sunt mai mulți psihologi și psihanaliști în zilele noastre care ajung

- să studieze
- și să observe

comportamentul pătimășului fără să vină cu o soluție la problemă ci doar numai cu observații și critici.

Aici se poate spune că există o mare deosebire dintre psihologia/psihanaliza contemporană și psihoterapia creștin ortodoxă. Cum? Fiindcă psihoterapia creștin ortodoxă vine cu soluții concrete. Dacă patimile nu îți dau pace nu numai că trebuie să devii un om religios ci la fel de bine trebuie să devii un ascet.

Asceza și viața ascetică creștin ortodoxă este una care taie de la rădăcină patimile care fac atât de multe victime în lumea noastră.

„Scopul ascezei creștine, lucrare atât a monahilor, dar în mod egal a oricărui creștin botezat nu este de a respinge sau de a domina, ori a distruge plenitudinea naturii umane. Scopul ascezei creștine așa cum este ea înțeleasă în tradiția orientală și occidentală presupune disciplinarea persoanei integrale, trup și suflet, pentru ca ea să învețe a trăi nu doar ca existență umană, ci ca fii ai lui Dumnezeu. Conform teologiei creștine, Dumnezeu a creat persoana umană nu doar ca un corp sau ca un suflet, ci ca pe o creatură constituită prin unitatea intimă dintre un suflet rațional și trup, așadar, o unire esențială, indivizibilă și inseparabilă de spirit și materie. În iubirea sa infinită pentru om, Dumnezeu a vrut ca el să meargă dincolo de constituția indivizibilă, inseparabilă de spirit și materie, până la a participa, ca om integral, trup și suflet, la firea dumnezeiască și la a o împărtăși ca să trăiască prin har, ca un dumnezeu.”²⁰

Asceza este un răspuns la mai multe probleme și patimi dar ea este asumată de foarte puțini. Aceasta fiindcă asceza înseamnă

- renunțare,
- austeritate,
- severitate,
- nevoință,
- luptă
- și sudoare.

Ceea ce trebuie să știm este că asceza nu este una care este făcută ca scop în sine. Asceza are menirea de a ține demonii patimilor departe de noi. Se știe de cazul unui călugăr tânăr care era muncit de un demon. Un călugăr mai bătrân și mai experimentat i-a spus demonului să îl lase în pace pe cel tânăr. Demonul a fost de acord dar i-a spus că

¹⁹ A se vedea părintele Simeon Kraiopoulos, *Stresul. Cum se naște și cum se vindecă* (București, 2015).

²⁰A se vedea Ziarul Lumina <https://ziarullumina.ro/teologie-si-spiritualitate/patristica/asceza-crestina-lupta-pentru-iubirea-autentica-36109.html> (accesat pe 24.11.2025).

din acel moment dat îl va muncii pe el. Călugărul mai experimentat a fost de acord. A urmat o perioadă de timp de mari lupte și într-o zi demonul a dat să plece.

- Heil! Unde te duci? L-a întrebat călugărul mai experimentat.
- M-ai învins. Nu mai pot să mă lupt cu tine.
- De ce?
- Fiindcă rugăciunea și postul tău m-au învins.

Se poate vedea din această întâmplare că asceza nu este pe placul demonilor.

Ei bine psihologia din zilele noastre nu este de acord prea mult cu asceza creștin ortodoxă. De ce? Fiindcă psihologia de azi este profund influențată de umanism. Ce susține umanismul? Umanismul susține că “omul este măsura tuturor lucrurilor” după cum spunea în antichitate Protagoras din Abdera. Dacă omul este măsura tuturor lucrurilor evident că nevoile sale instinctuale vor ajunge să fie idolatrizeze. Mâncarea, sexul, plăcerile trupesti, egoul ajung să fie valori absolute mult mai importante decât relația cu Dumnezeu.

“După cum învață Biserica, omul natural, adică așa cum l-a creat Dumnezeu, nu este deloc natural, el este după cădere dezintegrat, trăind împotriva principiilor veritabile ale naturii sale și ale rațiunii de a fi. Această deconstrucție a naturii sale pe care omul a moștenit-o de la Adam, primul său strămoș, îl împiedică să trăiască în acord cu natura și rațiunea sa, obligându-l în fiecare clipă să gândească, să simtă și să acționeze contra naturii, contra rațiunii, trăind în exil într-o lume care este în bună parte produsul unei iluzii maladive. În același timp, omul căzut a fost eliberat de această stare de exil prin harul lui Dumnezeu, în persoana lui Iisus Hristos. Când omul este încorporat Bisericii și intră în comuniune cu Duhul Sfânt, el primește harul care îl restabilește ca fiu al lui Dumnezeu, ceea ce îi permite să re trăiască ca ființă umană adevărată și desăvârșită. Harul lui Dumnezeu nu este ceva magic, nici ceva automat. Pentru ca harul să rodească, omul trebuie să coopereze cu el. La darul dublu al lui Dumnezeu, omul răspunde cu o dublă disciplină. El trebuie să se disciplineze el însuși pentru a învăța să trăiască ca un dumnezeu prin har, dar și ca ființă umană rațională.”²¹

În concluzie putem să spunem că în ultima sută de ani relația dintre psihoterapia creștin ortodoxă și psihologie/psihanaliză a fost una care a oscilat variind de la colaborare până la ignorare totală. Ceea ce este evident și ceea ce nu poate fi negat este că atât psihologia cât și psihoterapia creștin ortodoxă au în centrul lor sufletul uman. Având un ideal comun este evident că ambele științe vor avea numai de beneficiat din colaborarea lor.

²¹ A se vedea Ziarul Lumina <https://ziarullumina.ro/teologie-si-spiritualitate/patristica/asceza-crestina-lupta-pentru-iubirea-autentica-36109.html> (accesat pe 24.11.2025).